ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੰ
149

ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ ?

ਗਿਆਨ ਰਤਨਿ ਸਭ ਸੋਝੀ ਹੋਇ ॥
ੴ
ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ.) ਲੁਧਿਆਣਾ

10 ਰੁਪਏ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :
ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ.)
ਲੁਧਿਆਣਾ

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੰ:
149

ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ?

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ:)

ਲੁਧਿਆਣਾ

ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ ?

@ ਸਭ ਹੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ:), ਲੁਧਿਆਣਾ।
ਛਾਪਕ : ਬਰਾਈਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ।
ਟਾਈਪਸੈਟਿੰਗ : ਸੁਰਜੀਤ ਕੰਪਿਊਟਰਜ਼, ਬਸਤੀ ਸ਼ੇਖ, ਜਲੰਧਰ।
ਫੋਨ : 94637-64811, 98760-71280

ਮਿਲਣ ਦੇ ਪਤੇ :

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ:)

1051/14, ਫੀਲਡ ਗੰਜ, ਲੁਧਿਆਣਾ-141 074 ਫੋਨ : 0161-5021815
Website : www.sikhmissionarycollege.org
www.smcludhiana.com
E-mail : query@smcludhiana.com

ਸਬ-ਆਫਿਸ :

C-135, ਮਾਨਸਰੋਵਰ ਗਾਰਡਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110015 ਫੋਨ : 011-65330502

ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਭ ਸਰਕਲਾਂ ਪਾਸੋਂ

ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ ?

ਕਣਕ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਹਰਿਆਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲ ਅੰਦਰ ਸੁਗੰਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਇਆ (ਅਕਸ) ਹੈ, ਇਉਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪੁਹਪ ਮਧਿ ਜਿਉ ਬਾਸੁ ਬਸਤੁ ਹੈ ਮੁਕਰ ਮਾਹਿ ਜੈਸੇ ਛਾਈ॥

ਤੈਸੇ ਹੀ ਹਰਿ ਬਸੇ ਨਿਰੰਤਰਿ ਘਟ ਹੀ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ॥ *(ਪੰਨਾ ੬੮੪)*

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਸੀ :

ਵਸੀ ਰਬੁ ਹਿਆਲੀਐ ਜੰਗਲੁ ਕਿਆ ਢੂਢੇਹਿ॥ *(ਪੰਨਾ ੧੩੭੮)*

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਹੈ:

ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਅੰਤਰਿ ਬੈਠਾ ਵੇਖੈ॥ *(ਪੰਨਾ ੧੨੩)*

ਮਹਲ ਮਹਿ ਬੈਠੇ ਅਗਮ ਅਪਾਰ॥ *(ਪੰਨਾ ੧੨੫੫)*

ਅੰਦਰਿ ਰਾਜਾ ਤਖਤੁ ਹੈ ਆਪੇ ਕਰੇ ਨਿਆਉ॥ *(ਪੰਨਾ ੧੦੯੨)*

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ :

ਮਨੁ ਮੰਦਰੁ ਤਨੁ ਸਾਜੀ ਬਾਰਿ॥

ਇਸ ਹੀ ਮਧੇ ਬਸਤੁ ਅਪਾਰ॥

ਇਸ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਸੁਣੀਅਤ ਸਾਹੁ॥ *(ਪੰਨਾ ੧੮੦)*

ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਮੰਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾੜ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਅਮੋਲਕ ਵਸਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਾਹ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਵਸਦਾ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਥਨ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਅੰਦਰ ਤਖ਼ਤ ਲਗਾਏ ਬੈਠੇ ਅਦਲੀ ਰਾਜੇ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਅਤੇ ਨਿਆਉਂ ਅਧਾਰਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਰਾਮਕਲੀ ਦੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਅੰਦਰ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦਾ ਸਰੂਪ ਉਹੋ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਹਰ ਵੀ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਥਵਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਜਿਥੇ ਵੀ ਮੈ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਉਹੋ ਹੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ 'ਜਹ ਜਹ ਦੇਖਾ ਤਹ ਤਹ ਹਰੀ' ਆਪ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਇਉਂ ਹੈ :

ਜਹ ਭੀਤਰਿ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਬਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਕਾਹੇ ਨਾਹੀਂ॥

(ਪੰਨਾ ੮੭੬)

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਰੂਪ, ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਹਨ **'ਜੇਤਾ ਰੂਪ ਕਾਇਆ ਤੇਰੀ'** ਅਥਵਾ ਉਹ ਹਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਸਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਤਖ਼ਤ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤਖ਼ਤ ਉਪਰ ਆਸਨ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਵੱਸਣ ਯੋਗ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਿਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੇ ਸਜਾਵਟ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਉਂ ਹੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਵਾਸਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਰੰਜ ਵਿੱਚ ਸੜਦਾ ਭੁਜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਸਾਂ-ਅੰਦੇਸ਼ਿਆਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ-ਪੀੜਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਨਰੋਆ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ, ਇੱਕਠੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਦੁਖਿਤ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਇਉਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕੈਦੀ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀ

ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਦੀ ਅੰਦਰ ਰਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਬੰਦੀਵਾਨ ਉਪਰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਤਖ਼ਤ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਖੇੜਾ ਅਤੇ 'ਸਦਾ ਮਨ ਚਾਉ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਉਹ ਥਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਸੋ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਤਿ ਸਮਰੱਥ ਹੋਂਦ ਦਾ ਰਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਭੈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਤਿਕਾਰਦਾ ਤੇ ਪਿਆਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਕਲਪਾਂ-ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਅਛੋਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰਖੇ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਅਕਸਰ ਮੰਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਮੰਦੇ ਕੰਮ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ, ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥

(ਪੰਨਾ ੧੨੫੬)

ਮਨੁੱਖ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਭੋਗਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ ਆਦਿ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵਿਖਾਈ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਂਦੀ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣੀ ਅਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਕਤ ਸਾਰੇ ਕਥਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੋ ਲੋਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਦਾ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਉਹ ਵੀ ਇਹ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਨਣਗੇ ਕਿ ਹਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਐਸੀ ਸੱਤਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਨ ਤੇ ਜਹਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਪੰਡ ਹੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸੱਤਿਆ (ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਕਹੋ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਹੋ ਜਾਂ ਆਤਮਾ, ਰੂਹ, ਸੋਲ ਕਹੋ) ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਲਈ 'ਸਰਬਾਤਮ' ਅਤੇ 'ਸਰਬੰਪ੍ਰਾਣੰ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਸਭ ਸਰੀਰਾਂ ਅੰਦਰ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਪ੍ਰਾਣ ਸੱਤਿਆ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਜੇ

ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਉਠਦੇ ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ, ਆਸ-ਅੰਦੇਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੌਣ ਹੈ? ਪ੍ਰਾਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਇਹੋ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤਥਾ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਦਾ ਭੋਗਣਹਾਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਕਹੀਏ ਜਾਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ, ਆਤਮਾ ਕਹੀਏ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਦੇ ਹੀ ਖੁਸ਼, ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਵੇ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਇਕ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ :

ਪੂਰੇ ਕਾ ਕੀਆ ਸਭ ਕਿਛੁ ਪੂਰਾ ਘਟਿ ਵਧਿ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ॥

(ਪੰਨਾ ੧੪੧੨)

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਕਰ ਕੇ ਪਉਣ, ਪਾਣੀ, ਅਗਨੀ, ਧਰਤੀ, ਜੀਅ-ਜੰਤ, ਮਨੁੱਖ ਆਦਿਕ ਸਭ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਥਾਉਂ ਥਾਈਂ ਟਿਕਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਉਪਜ ਦੀਆਂ ਆਪੋ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਖਾਦ-ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਾਧਨ ਕਰ ਰਖੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰ ਨਿਭਦੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਮਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਰੀ ਉਪਜ ਉਪਰ ਸਰਦਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਇੱਕ ਐਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਸਦਕਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰਿਆਂ ਉਪਰ ਹਾਵੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸ ਨੇ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਲਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਨਵੀਂ ਸਮਰੱਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਵੱਡਾ ਮੁਬਾਰਕ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸਤਿਆ ਇਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਹਾਨੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੋਚ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਯਥਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਹੋਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਭੋਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮ ਘੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸਾਰੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਢਲੇ

ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਹਿਰਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਅੰਦਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਉਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ:

੧) ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥

੨) ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ
ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥

੩) ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਚੜਨਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ
ਜਿਤੁ ਚੜਿਐ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥

੪) ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਸਉਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ
ਜਿਤੁ ਸੁਤੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥

(ਪੰਨਾ ੧੬)

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਖਾਣਾ (Food), ਪਹਿਨਣਾ (Dress), ਸਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ (Sleep) ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਉਲੀਕੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅਸਲ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ੍ ਤਕ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ (Food), ਲਿਬਾਸ (Dress), ਭੋਗ (Entertainments) ਅਤੇ ਸੇਜਾ ਪਰ ਮਾਣੀ ਨੀਂਦ (Sleep), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰੀ ਬਣੇ, ਉਸ ਲਈ ਖੁਆਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਨਰੋਏ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਰ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਇਕ ਕਥਨ ਹੈ:

Worry, hate, anger will effectively stop the action of our digestive processes for hours; anxiety can send our blood rushing through our arteries, bad news often brings a momentary halt even to our heart and we faint. ਚਿੰਤਾ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਘੰਟਿਆਂ ਬਧੀ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ

ਹਨ; ਫਿਕਰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਆਖਰਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੈੜੀ ਖ਼ਬਰ ਖਿਨ ਪਲ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਨਰੋਆ ਸਰੀਰ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਘਿਰਣਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂ-ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਵਲੋਂ ਅਰੋਗ ਹੋਵੇ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਰਮੁਖ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇ; ਪਰ ਸਾਡਾ ਅੱਜ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਵਿਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਦੇਣ ਤਕ ਸੀਮਤ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੇਖ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਵਾਂਗੇ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੇਡੀ ਐਨ. ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਉਘਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਉਲੀਕੇ ਸੁਸਥ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਖੋਜਸ਼ਾਲਾ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸ਼ਹਿਰ ਬੋਸਟਨ ਦੇ ਲਾਗੇ ਖੋਲ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲਾਇਲਾਜ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਜਸ਼ਾਲਾ ਅੰਦਰ ਰਖ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅਪਨਾਇਆ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਮੁਹਲਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਉਪਰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਫਲ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਲੇਡੀ ਐਨ. ਵਿਗਮੋਰ ਰੱਬ ਦਾ ਭੈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੇ ਮਹਾਨ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਸੁਸਥ ਸਿਧਾਂਤ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਨਰੋਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਇਹ ਦੂਰ ਜਾਏਗਾ ਉਤਨਾ ਵਧੇਰੇ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਐਨ. ਵਿਗਮੋਰ ਦੀ ਇਸ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਨਵੀਨਤਾ ਸਮੁੱਚੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਖੋਜ ਲੈਣ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਹਰਿਆਈ

(Wheat-grass chlorophyll) ਅਜਿਹਾ ਆਬੇ-ਹਯਾਤ (ਅੰਮ੍ਰਿਤ) ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵਿਚਾਲੇ ਲਟਕਦਿਆਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਮਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਪਰ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿਚੋਂ ਐਸੇ ਪਦਾਰਥ ਖੋਜ ਲੈਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ।

ਲੇਡੀ ਐਨ. ਵਿਗਮੋਰ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ, ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤਿ ਲੰਮੀ ਤੇ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਅਤੇ ਆਸਾਂ-ਅੰਦੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਆਏ ਹਵਾਲੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਲੇਡੀ ਐਨ. ਵਿਗਮੋਰ ਦੀ ਪੁਸਤਕ Why Suffer? ਵਿਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ ਪਾਠਕ ਉਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਸ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਪੀੜਾਂ ਆਦਿ ਰੱਬ ਜਾਂ ਉਪਰਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲਾਏ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ ਰੱਬ ਨੂੰ ਇਹ ਭਾਉਂਦਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵੰਨੇ ਕੀਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਢਾਲੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਵਧ ਤੇ ਨਾ ਘਟ ਭੋਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ Why Suffer? ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ

ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਹਉਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੌਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਉਚ ਪਾਏ ਦੀਆਂ ਗਾਇਕ ਇਸਤਰੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਸਤ ਸਾਲ ਤੋਂ ਗਾਉਣੋ ਵਜਾਉਣੋ ਰਹਿ ਚੁਕੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲੇ ਬੈਠ ਗਏ ਹੋਏ ਸਨ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਜੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸਾਜ ਵਜਾਉਣੋ ਵੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਈ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸ ਖੋਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰਨ ਲਗ ਪਈ। ਉਸ ਦਾ ਗਲਾ ਖੁਲ੍ਹ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸੰਗੀਤ ਕਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਤ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਮੁੜ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਗਈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਅਧਖੜ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਦੇ ਗੋਡੇ, ਗਿੱਟੇ, ਅਰਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋੜ ਸੁੱਜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਜੋ ਉਠਣੋ-ਬੈਠਣੋ ਰਹਿ ਚੁੱਕਾ ਸੀ; ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵਲੋਂ ਮਾਯੂਸ ਹੋਇਆ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਿਆ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਖੋਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਕਈ ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰ ਕੇ ਪਰਤਿਆ।

ਇਕ ਸੱਤਰ ਸਾਲਾ ਅਜਿਹੀ ਨਰਸ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਹਦੇ ਉੱਪਰ ਫੋੜੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਈਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਰ ਵੀ ਛਾਲੇ ਬਣ ਕੇ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖਮ ਬਣ ਗਏ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਇੰਚ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖਮ ਉਸ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਇਕ ਮੱਥੇ ਉਪਰ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਉਪਰ ਸੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਹੂ ਤੇ ਪਾਕ ਵਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਇਸਤਰੀ ਜਿਊਂਦੀ ਹੀ ਮੋਇਆਂ ਸਮਾਨ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਸਨ, ਇੱਥੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਮਿਹਦੇ, ਮੱਥੇ ਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਵਾਲੇ ਫੋੜੇ ਉਪਰ ਖਰਿੰਡ ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਬਣ ਗਈ ਅਤੇ ਉਹ ਏਥੋਂ ਅਤਿ ਖੁਸ਼ ਗਈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ (Diabetes) ਦਾ ਇਕ ਮਰੀਜ਼, ਜੋ 1957 ਤੋਂ 1962 ਤਕ ਪੰਜ ਸਾਲ ਇਨਸੋਲੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਦੀ ਇਕ ਦਮ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਬੜਾ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦੀ ਖੋਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਪੁੱਜਾ ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਗਾ। ਇੱਕੀ ਦਿਨਾਂ ਉਪਰੰਤ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਮੁਆਇਨਾਂ ਕਰਾਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸੀ, ਪਰੰਤੂ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਹੋਰ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਘਰ ਪਰਤਿਆ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਕਈ ਤਜ਼ਰਬੇ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ (Wheat-grass Chlorophyll) ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ। ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਰਸ ਦੇ ਇੱਕੀ ਦਿਨ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਣ ਮਗਰੋਂ ਕਢਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਬਜ਼ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਹਕੀਮ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ, ਮਿਕਸਚਰ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਾਂਦਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਜੋ ਆਦਮੀ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਪੱਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਹਦੇ 'ਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਲੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਰਾਜ਼ੀ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਪੱਕੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਆਦਿ ਮਰਜ਼ਾਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪੱਕੀ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ, ਉਹ ਸਦਾ ਲਈ ਇਸ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਗਏ। ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਐਸਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਰਖੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਨੌਂ-ਬਰ-ਨੌਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਤੇ ਨਰੋਈ ਆਯੂ ਭੋਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵੱਲੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਿਲਦੇ ਪਿਆਰ ਪਰ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰਖਣਾ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਫ਼ਰਜ਼ ਜਾਣ ਲਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਭੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰ ਲਵੇ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤਕੜੀ

ਘੁਲਾਈ (ਯਤਨਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਣ। ਉਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:

The human body which exists in an ideal environment and receives, what is required in nourishment of living foods, is well, while sickness is the result of improper surroundings and ill-chosen foods.

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਜਿਸ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ-ਪੋਸ਼ਣਾ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਥਵਾ ਜੋ ਬਾਸੀ ਗਲੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਨਰੋਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਗ਼ਲਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮੋਏ ਹੋਏ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਗਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਉਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਘਾਟਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦਾ ਤਵਾਜ਼ਨ (Balance) ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਂਦਾ ਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜੋ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੈਪਸੂਲ, ਟੀਕੇ ਇਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਜਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੱਖੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਵਾਜ਼ਨ ਡੁਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰਸ, ਜੋ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ, ਵਿਚ ਉੱਘੇ ਘਾਹ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਲਾਭ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਆਪਣੀ ਖੋਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਪਰ ਬਣਿਆ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ 'ਵਾ (ਗੀਹ)

ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੀ ਚੰਦਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਉਹ ਵਡੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਆ ਅਜਿਹਾ ਘਾਟਾ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਕੇਵਲ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਰਾੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚਟਪਟੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸ, ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ , ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣਾ ਸਰੀਰ-ਰਚਣਹਾਰ ਵਲੋਂ ਅਵੱਸ਼ਕ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਉਪਰ ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਦਾ ਅਸਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਢਾਪੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਜਵਾਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਫ਼ੈਦ ਵਾਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹਡੀਂ ਵਰਤੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲਿਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਮੈਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲੰਘੀ ਸਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦੋਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਦੇ ਵਾਲ ਸਫ਼ੈਦ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈ ਸੁਭਾਵਕ ਆਪਣੇ ਇਕ ਵਾਕਫ਼, ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਿਊਟੀ ਸ਼ਾਪ ਸੀ, ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੱਸ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਸਮਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਏ ਮੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਅਜਿਹਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਸੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਫ਼ੈਦ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਕੇਸ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੀਹ ਸਾਲ ਗੰਜਾ ਰਹਿਣ

ਪਿੱਛੋਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਇਹ ਰਸ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਗੰਜ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਵਾਨੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਦਾਤ ਹੈ। ਜਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦਾ, ਜੋ ਗਲਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖਚਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬੁਢਾਪੇ ਅੰਦਰ ਜਵਾਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਾਪਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਰੋਗ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਜਵਾਨੀ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਮੁਥਾਜ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਅਸਰ ਭਰਪੂਰ ਯਤਨ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਉੱਪਰ ਵਸੀਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਬੁੱਢੇ ਵਾਰੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਲੇਡੀ ਐਨ. ਵਿਗਮੋਰ ਵਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਉਲੀਕਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਰਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਉਸ ਨੇ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਇਆ ਹੈ, ਦਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਹੈ। ਮਲੀਨ ਹਿਰਦੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਰੋਆ ਹੋਣ ਤੇ ਵੱਡਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਲੀਨ ਹਿਰਦਾ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਤੇ ਲੋਭ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਸਾਂ-ਅੰਦੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

'ਪਾਇਓ ਬਾਲ ਬੁਧਿ ਸੁਖੁ ਰੇ'

ਅਰਥਾਤ ਬਾਲ ਜੈਸੀ ਬੁਧ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਉਹ ਵਿਅਰਥ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਦਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਦੇ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਡੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਨੀਂਦ

ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਲ ਵਾਂਗ ਬੇਫ਼ਿਕਰ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਸਾਰੀ (Development) ਕੰਡੇ ਤੋਲਵੀਂ (Balanced) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਥਵਾ ਉਹ ਆਤਮਕ, ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ (Spiritual, mental and physical) ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸੁੱਖ ਜੀਊਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲੜੀ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਉਠਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫੁਰਨਾ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿਗੁਣੀ ਜਿਹੀ ਹੋਂਦ ਰੱਖਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਪਲ ਅਨੇਕ ਫੁਰਨੇ ਫੁਰਦੇ ਤੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਲਾ ਵਜ਼ਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਪਰ ਇਕ ਫੁਰਨਾ ਹੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਡੀ ਭਾਵ-ਪੂਰਤ ਘਟਨਾ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਅੰਦਰ ਮੰਦੇ ਫੁਰਨੇ ਲਿਆਉਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਫੁਰਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮੰਦੀ ਸੋਚ, ਜਿਵੇਂ: ਕਿਸੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਣ, ਵੈਰੀ ਦੇ ਆ ਪੈਣ ਜਾਂ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਣ ਦਾ ਫਿਕਰ, ਹਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੌਦੇ ਵਿਚ ਘਾਟੇ ਪੈਣ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਮਨ ਲਈ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਢਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਉਪਾਧੀ ਰੋਗ ਕਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਵਾਪਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਐਵੇਂ ਵਿਹਲੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਅੰਦਰੇ ਅੰਦਰ ਸੁੰਗੜਦੇ ਜਾਣਾ ਅਜਿਹਾ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਾਰੂ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੋਂ ਉਪਜਿਆ ਰੋਗ ਕਿਸੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦਵਾ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫੁਰਨਾ ਰੋਗ ਦਾ ਦਾਰੂ ਚੰਗਾ ਫੁਰਨਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੋ ਇਹੋ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੰਦਾ ਫੁਰਨਾ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਉਠੇ ਹੀ ਨਾਂ।

ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਡਾ ਤੋਲਵੇਂ (Balanced) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਹਿਜ਼ੀਬ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੀ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸੁਆਦ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਏਨਾ ਵੱਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛੱਡਣਾ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ: ਲੂਣ, ਸਿਰਕਾ, ਮਸਾਲੇ, ਸ਼ਰਾਬ, ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਟਪਟੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਵਾਦ ਲਈ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਖੋ ਵੇਖੀ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕੁਝ ਔਖਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਡਾ ਸੁਆਦ (Taste) ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਲੂਣ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਭਾਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਂਡੀ ਵਿਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਸ ਵਲੋਂ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਬੈਡ-ਟੀ ਨੂੰ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਅੱਧਾ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਇਕ ਚਮਚਾ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਗੁੜ ਦੀ (ਬਿਨਾਂ ਮਸਾਲੇ) ਰਾਬ ਪਾ ਕੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਬੈਡ-ਟੀ ਦੀ ਆਦਤ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੁਆਦ ਹਿੱਤ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਠਾਈ, ਪੇਸਟਰੀ, ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਸਮ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ-ਸੇਬ, ਸੰਗਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅੰਬ, ਕੇਲਾ ਆਦਿ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਫਰਿੱਜਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਬਾਸੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਬਰਫ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਆਈਸ-ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਹਦੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਅਣਦਿਸਦੇ ਬਰੀਕ ਛੇਦ (Pores) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਰੀਕ ਛੇਦਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਰਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਮਾਇਆ ਰਹਿ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ

ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਧੋਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਵੀ ਅੰਕਿਤ ਹੈ :

'ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ'

ਪਰੰਤੂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦੇ ਮਸਾਮ ਹੋਰ ਛੇਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੋਲਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵੱਡੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਾਦੇ ਦਾ ਵਹਾਉ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਖਾਰਜ ਹੋ ਸਕੇ। ਸੋ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦਾ ਖੰਗਰੀ ਜਾਂ ਖਰਵੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਅਖ਼ੀਰ (Terminus) ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਲਾਭ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਪੱਥਰ, ਗੀਟਿਆਂ 'ਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰਨਾ ਵੀ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਤ੍ਰੇਲੇ ਹੋਏ ਘਾਹ ਉਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਫਿਰਨਾ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਹੀ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਰਬੜ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਬੂਟ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਗੰਦਾ ਮਾਦਾ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਤਲੇ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਸ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਦਮ ਉਖਾੜੇ। ਸਹਿੰਦੀ-ਸਹਿੰਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਨੂੰ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅੰਦਰ ਲਹੂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹ ਗਰਦਨ ਤੇ ਸੁਆਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਰਕਤਾਂ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਮਗਰੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਯਥਾ :

1) ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ, ਫਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵਲ, ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਤੇ ਅਖ਼ੀਰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਇਵੇਂ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਚੱਕਰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਦੇਣਾ, ਕਈ ਵਾਰ।

2) ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ ਨੂੰ ਉਪਰਲੇ ਦੇ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਤੇ ਛੱਤ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾ ਕੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਕਰਨਾ, ਕਈ ਵਾਰ।

3) ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸੱਜੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਲਾਉਣਾ ਫਿਰ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਉਣਾ, ਕਈ ਵਾਰ।

4) ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ-ਸਜਿਹੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕਢਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਉਠਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ, ਇਉਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਨਾ। ਬਿਸਤਰਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਕੜਾ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੱਬ ਸਜਿਉਂ ਖੱਬੇ, ਫਿਰ ਖਬਿਉਂ ਸੱਜੇਂ ਛੇ ਕੁ ਇੰਚ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਚੌਦਾਂ-ਚੌਦਾਂ ਵਾਰ ਘੁਮਾਉਣਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕੰਮੇ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਬਲਕਿ ਅਤਿ ਬੁੱਢੇ ਵਾਰੇ ਵੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸ਼ੁਗਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਰੁਝੇ ਰਹਿਣਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਝੇਵਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਉਂ ਹੀ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਦਸ਼ਾ (Relaxation) ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਢਿੱਲਿਆ Relaxation) ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਸੋਚੇ ਬਲਕਿ ਵਿਹਲਾ (Blank) ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਗਦੀ ਮੀਟੀ ਨੀਂਦ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸੁਰਤ ਤਾਂ ਜਾਗਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹ ਕੇਵਲ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਹੀ ਨੀਂਦ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮਨ ਅੱਧ ਪਚੱਗੀ ਜਾਗ੍ਰਤ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਉਸ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਾਨਣਾ ਲਾਭਵੰਦਾ ਨਹੀਂ, ਅਜਿਹੀ ਨੀਂਦ ਤਿਆਗ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਹੋਣਾ ਖਾਸ ਕਰ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਵਾਰ, ਰਾਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਿਨ, ਸੌਂ ਸਕਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸੁਖਾਵੀਂ ਨੀਂਦ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਦਾ ਤੇ ਹਿਰਦਾ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ੁਧ ਹੋਣ। ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਬੇਫ਼ਿਕਰ ਹੋ ਕੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਹੀ ਐਸੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਣਾ

ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਸਮਝਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿਰਾ ਨਰੋਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਬਲਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਲੋਂ ਬੇ-ਉਮੀਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਬਖਸ਼ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜੋ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧੀ ਸਾਦਾ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਵਿਹਲ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ : 'Simple diet is mother nature's helper' ਸਾਦਾ ਖੁਰਾਕ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

1. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਸਾਰ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੈੱਡ-ਟੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕ ਗਲਾਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਤਾਜ਼ੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਇਕ ਚਮਚਾ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਦੋ ਚਮਚੇ ਗੁੜ ਦੀ ਰਾਬ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਸਾਲਾ ਨਾ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ) ਘੋਲ ਕੇ ਘੁਟ-ਘੁਟ ਕਰਕੇ ਪੀਣਾ।

2. ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ (Breakfast) ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਫਲਾਂ (Raw fruits breakfast) ਤੇ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ, ਹਰ ਮੌਸਮ ਦਾ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਲ ਜੋ ਜੋ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਣ ਏਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਕਿ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

3. ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀ (Raw vegetable salad) ਬਗੈਰ ਨਮਕ ਦੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣੀ, ਪਰੰਤੂ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਲ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਸਿਰਕਾ, ਨਮਕ, ਨਿੰਬੂ, ਮਸਾਲਾ,

ਅਚਾਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨੇ। ਦੁੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਹਾਂਡੀ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਜੋ ਉਤੋਂ ਢਕਿਆ ਹੋਵੇ ਆਲੂ, ਗੰਢੇ, ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਚਕੰਦਰ ਕਟ ਕੇ ਪਾ ਦੇਣ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਘਿਉ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਸਟੋਵ ਤੇ ਉਬਾਲਣੇ, ਫਿਰ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਧ-ਪੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ ਉੱਪਰ ਗੋਭੀ (ਫੁਲ ਤੇ ਬੰਦ) ਬੈਂਗਣ ਆਦਿ ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾ ਦੇਣੀਆਂ। ਮੱਕੀ ਦੀ ਛੱਲੀ ਜਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਿਟੇ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ 15-20 ਮਿੰਟ ਸਟੋਵ ਤੇ ਪਕਾਓ, ਉਤਾਰ ਕੇ ਗਰਮ- ਗਰਮ ਮੱਖਣ ਤੇ ਮਲਾਈ ਨਾਲ ਖਾਣੇ। ਇਹ Baked vegetable dinner ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਣਾ।

5. ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਨਿਰੋਲ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਸੁਆਦ ਬਦਲਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਰਾਬ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਸਵੇਰੇ, ਸ਼ਾਮ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਿਛੇ ਘੁਟ-ਘੁਟ ਕਰ ਕੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਪੀਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦਾ ਅੰਦਰ ਤੇ ਗਲਾ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸਕਣ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਵਿਚ ਕਣਕ ਦੇ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੇ ਹਰੇ ਪਤਰ ਕੁਤਰ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ। ਇਸ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਮੀਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਟਪਟੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਵਾਈ, ਬੂਟੀ, ਗੋਲੀ, ਟੀਕੇ ਆਦਿ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਚੀ ਖੜ੍ਹਵੀਂ ਸੀਟ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਦੋ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੇ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਸਤ ਵੀ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸਾਂ ਵੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਕੀ ਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਰੀ ਉਪਜ

ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਕੀਤੇ। ਕਈ ਬੂਟੀਆਂ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅੰਸ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਖ ਕੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਬੂਟੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਣ ਕੇ, ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੁੱਜੀ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਾਂ ਨਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘਾਹ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਘਾਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਪਰੰਤ ਘਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਉਗਦੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਰ ਤਜ਼ਰਬੇ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਭ ਘਾਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਣਕ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਘਾਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ 103 ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਉਸ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤ ਕੇ ਅਜਮਾਈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਕਈ ਉਘੇ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੀ ਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕਢਿਆ ਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਤਤਕਾਲ ਅਸਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮਰਥ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਰਿਆਵਲ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਵਿਟਾਮਨ ਆਦਿ ਲਗਭਗ ਉਸੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਸ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਸਾਦਾ ਤੇ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਣਕ ਦੀ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਜਿਨਸਾਂ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਚੌਲ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ ਆਦਿ ਜਿਨਸਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ, ਹੌਸਲੇ ਵਾਲੇ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਕਣਕ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਕਣਕ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੀਂ ਉਗੀ ਕਣਕ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਗੰਢ ਫੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੰਜ-ਛੇ ਇੰਚ ਹੀ ਵਧਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਸਿਧੀ ਨਾ ਪਈ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਜੋ ਛਾਵੇਂ ਪਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਪਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਟ ਲਏ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜੋ ਉਸਨੇ ਖੋਜ ਕੇ ਲਭੀ, ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਕਣਕ ਦੇ

ਸਾਰੇ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤ ਰਸ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤਕ ਹੀ ਜੀਵਤ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਤੱਤ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਰਸ ਜਿਸ ਦੇ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਨਿਕੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਤੌਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਕਣਕ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਉਹ ਰਸ ਹੀ ਵਰਤਨਯੋਗ ਹੈ ਜੋ ਤਤਸਮ਼ਰ ਜਾਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਪੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਵੇਂ ਰੱਖੇ ਖੋਖਿਆਂ ਜਾਂ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਣਕ ਬੀਜਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛਾਵੇਂ ਉਗਾਈ ਕਣਕ, ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਪਲੀ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਾਵੇਂ ਰਖੀ ਕਣਕ ਵਧਦੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕੁ ਔਂਸ ਜਾਂ ਡੇਢ ਛਟਾਂਕ ਹਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤੇ ਕਾਫੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਿਲਾਸ ਜਿੰਨਾ ਪਾਣੀ (ਸਮੇਤ ਰਸ) ਬਣ ਜਾਵੇ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਬੀਜੀ ਕਣਕ ਪੰਦਰਾਂ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਪੁਟ ਕੇ ਧੋ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਹੋਏ ਖੋਖੇ ਵਿਚ ਕਣਕ ਮੁੜ ਬੀਜ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਬੀਜੀ ਕਣਕ ਦਾ ਰਸ ਦੂਜੇ ਦਿਨ, ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਵਾਲੀ ਦਾ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਰਤਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 15 ਤੋਂ 20 ਅਜਿਹੇ ਖੋਖੇ ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਕੇਵਲ ਵੀਹ-ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲੀ ਛੱਤੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੋ ਪਾਸੇ ਜਾਲੀ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ—ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਕਣਕ ਬੀਜਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਇਸ ਰਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਆਦ ਕਬੂਲ ਨਾ ਕਰੇ, ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਚਿਮਚਾ ਸ਼ਹਿਦ ਇਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਕੁਝ ਪਤਰ ਜਾਂ ਥੋਮ (ਲਸਣ) Garlic ਦੀ ਤੁਰੀ ਮਿਲਾ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਇਹ ਰਸ ਕੱਢਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੱਤੇ ਕੁਤਰ ਕੇ ਦਾਲ਼ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸੁਆਦ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੇਹਾ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਜਿਊਂਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਹੀ

ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ। ਚਟਪਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ, ਨਾ ਫ਼ਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਖਾਣੇ।

ਇਸ ਰਸ ਦਾ ਬਕਾਇਦਾ ਦੋ ਵੇਲੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਣਾ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਫਿਰ ਵਾਧਾ ਇਹ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕੀ ਦਿਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਵਿਖਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਣਕ ਦੇ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤੇ ਕੱਟ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ (ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਪੱਕੀ) ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਸਲਾਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਟੇ ਵਿਚ ਗੁੰਨ੍ਹ ਲੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਇਹ ਪੱਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧ ਰਖਣਾ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵੀ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ, ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕਟੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਤ ਦਿਨ ਤਕ ਜਿੰਦਾ ਅਥਵਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ— ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਸ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਤ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਅਤੇ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਮੁਰਦਾ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੇ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਮੁਹਲਕ ਰੋਗ ਵੀ ਨਵਿਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਦਬੇ ਹੋਏ ਆਦਮੀ ਮੁੜ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਮੌਜ਼ ਬਹਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਕ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸੀ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ, ਰੇਡੀਅਮ ਆਦਿ ਸੌ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਚੁੱਕਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਜਬੜਾ ਵੀ ਕਟਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਿਹੀ ਪਤਲੀ ਖੁਰਾਕ ਇਕ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਨਰੋਆ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਆਸ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਲਹਿ ਚੁੱਕੀ ਸੀ, 29 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਦੂਰ ਤੋਂ ਹੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਦੋ-ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗਿਲਾਸ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਦੇ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਦਿਤੇ। 30

ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ, ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਅਕਤੂਬਰ ਵੀ ਇਉਂ ਹੀ ਕੀਤਾ — ਦੋ ਅਕਤੂਬਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਬੋ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਹੋਰ ਰਸ ਪਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ 'ਤੇ ਜਿਥੋਂ ਪਾਕ ਵਗਦੀ ਸੀ ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਪੁਲਟਸ (poultice) ਬਧੀ ਗਈ ਜੋ ਦੋ-ਦੋ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਬਦਲੀ ਗਈ ਹਫਤੇ ਪਿਛੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਗਣੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ। ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਜੁਬਾਨ ਖੁਲ੍ਹ ਪਈ ਤੇ ਉਹ ਬੋਲਣ ਲਗ ਪਿਆ, ਚੌਥੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰ ਗਏ, 26 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਉਹ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਉਪਰੰਤ ਉਹ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਆਇਆ— ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਬਕਾਇਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਇਸਤਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਪਾਸ ਲਿਆਈ ਜਿਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਫ਼ੈਦ ਚਾਕ ਵਾਂਗ ਚਿੱਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ, ਮਾਨੋ ਉਸ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਲਾਲ ਕਿਟਾਣੂ ਖ਼ਤਮ ਹੀ ਹੋ ਚੁਕੇ ਸਨ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਸਟਨ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਲੀਊਕੀਮੀਆ (Leukemia) ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਮਰੀਜ਼ ਕਰਾਰ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਛੁਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਬਚਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦਾਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਉਹ ਇਕ ਸਾਲ ਹੋਰ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ। ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਦਾ ਜਿਊਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਕਢਿਆ ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਹਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਰਸ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਆਪ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦੇ ਆਸਰਮ ਵਿਚ ਪੁਜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦੇਣ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੱਸੇ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅੰਦਰ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣ ਯੋਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੋਸਟਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਇਲਾਜ ਜਾਣ ਕੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਮੁਕੰਮਲ ਚੈਕ-ਅਪ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੀਊਕੀਮੀਆ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੈਰਾਨ ਸਨ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਪਾਸ ਆਈ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਆਇਆ 'ਮੇਰਾ ਬਾਪ ਜੋ ਅੱਜ ਤੋਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲੇ ਗਲੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਅੱਜ ਬਕਾਇਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਪਾ ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਫਾਈਲਾਂ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਰਸ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਵਰਤਣਾ ਅਰੰਭਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪੁਰਾਣੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਰੋਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਭਾਗ ਹੀ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਰਸ ਦੇ ਵਰਤਣ ਸਦਕਾ ਸੀ। ਕਣਕ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਕੁਟ ਕੇ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਪੁਲਟਸ ਫੋੜਿਆਂ, ਫਿਨਸੀਆਂ, ਜਖ਼ਮਾਂ ਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜੇ ਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਲਟਸ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਖ਼ਮ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਨਰੋਆ ਮਾਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਅਸਰ ਦ੍ਰਿੜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖੋਜਕਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਕ ਔਂਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3½ ਔਂਸ ਮੀਟ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੂੰ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਦੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਚਿਮਚੇ (Table spoon) ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀ. ਵੀ. ਤੋਂ ਖਤਰਾ

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਿਸ ਵੱਲ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦੀ ਦੇਣ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜੋ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਘਰ-ਘਰ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ

ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਟਿਊਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੇ ਓਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਾ ਦੇਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਐਮਲ ਗੱਰਭ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿਧ ਮਾਹਿਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਐਕਸ-ਰੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਈ, ਨੇ ਆਪਣੀ ਮ੍ਰਿਤੂ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਬਦ ਕਹੇ ਸਨ : 'ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਟੀ. ਵੀ. ਸੈੱਟਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰੂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।' ਇਹ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਹ ਮਾਰੂ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। 'ਐਕਸ-ਰੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਨਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਆਦ, ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕ ਹੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਟੀ. ਵੀ. ਸੈਟਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਜੋ ਟੀ. ਵੀ. ਵੇਖਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਦੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਨੇ ਟੀ. ਵੀ. ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੀ ਕਣਕ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਪ੍ਰਗਟਾ ਕੇ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਸਰ ਤੋਂ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਰਖਣਾ। ਇਹ ਬਰਤਨ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਕਬੂਲਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਖੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਉਤੇ ਰਸਾਇਣਕ (Chemical) ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ, ਮੁਸ਼ਕ ਤੇ ਰੂਪ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ — ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਕਣਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਸਮਝ ਕੇ

ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਤਿ ਉਤਮ ਸੰਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਈ ਹਰ ਤੋਟ ਜਾਂ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਈ ਕਿਸੇ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਸ ਉਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਹ ਬਤੌਰ ਇਕ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰਸ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਸਾਰੇ ਅਨਸਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਰੋਗ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰੰਤੂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਸ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਜਮ ਵਰਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਉਪਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਵਰਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਥਾ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ, ਮੀਟ, ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਅਚਾਰ ਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚਟਪਟੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਰਿੱਜਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਬਾਸੀ ਤੇ ਅਤਿ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੇਡੀ ਐਨ. ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਬਹੁੜਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ-ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਖ਼ੀਰ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੀ, ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮੈਨੂੰ ਸੁਮੱਤ ਬਖ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰ, ਐਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰ ਬੈਠਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚੇ। ਉਹ ਲਿਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ੁਧ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਅਰਦਾਸ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੁੰਝਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਅਤਿ ਲੋੜ

ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਸ ਪਾਸ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਰੱਬ ਬੜੇ ਗੁਪਤ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਹਰ ਔਕੜ ਸਮੇਂ ਰੱਬ ਦੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇਹੋ ਸਮਝਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਥੁੜ ਪੂਰਾ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਗਰਜ਼ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਬਣ ਚੁਕਾ ਸੀ ਕਿ ਖੁਦ ਗਰਜ਼ੀ ਤਿਆਗ ਕੇ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਕੰਮ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬਦਿਆਂ ਨੂੰ ਥੰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁੜਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਉਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਵੀ ਉਦਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਹਰ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਬਲ ਬੁਧ ਰਖਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਸ ਆਹਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦਮ ਨਾ ਕਰੇ ਸਗੋਂ ਬੈਠਾ ਸੋਚੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸੁਕੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ?

ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ, ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ, ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ॥

ਅਰਥਾਤ: ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕੰਮ ਚਿਤਵਦੇ ਰਹਿਣਾ (ਸੋਚਾਂ ਸੋਚੀ ਜਾਣਾ) ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਦਮ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਹਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਕੱਟਣਹਾਰ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਬਲ ਬੁਧ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਉਸ ਦੀ ਵਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਉਦਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਉਹ ਬਹੁੜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਲਿਖਦੀ ਹੈ :

'Experience through the years has demonstrated that prayer alone, where the body has been allowed to disintegrate, will not be answered in the shape of renewed health unless the one who prays cooperates physically by supplying what the body needs.' ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ (ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨਾਲ) ਸਰੀਰ ਨੂੰ

ਰੋਗੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਆਦਿ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਮਲੀ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ।'

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਦੁੱਖੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹੋ ਗੱਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਚ ਆਏ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਪਰ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੀ ਸਾਜੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਕਟੇਗਾ। ਉਸ ਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਉਹ ਰੋਗੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹੋ ਉਸ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਸੀ।

ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬੰਧਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਸੁਣ ਸਕਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ (ਬਿਨਾ ਉਲੰਘੇ ਮੁਕੱਰਰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ, ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਉਲੀਕ ਰਖੇ ਹੋਏ ਹਨ) ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਮਿਹਰ ਵਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਖਸ਼ੇਗਾ।

ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁੱਧ ਖਾਣਾ ਖ਼ਾਈਏ, ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਪੀਏ ਜਾਂ ਸੁਛ ਭਖੀਏ (ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ)।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ (ਜੋ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਹੈ) ਨੂੰ ਐਸੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਵੇ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਖ਼ਸ਼ੇਗਾ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਲ ਪ੍ਰੇਸ ਕੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਰਖੇ ਹੋਏ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਘਾਲ ਘਾਲੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਾਂਗ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 90 ਫੀਸਦੀ ਰੋਗ ਮਨ ਦੇ ਵਹਿਮ ਤੇ ਡਰ ਤੋਂ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਭੈ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਰਮ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਡੋਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਗੈਰ ਰੋਗ ਦੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1820 ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿਚ ਅਕਾਲੀ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਕਰਨੇ ਅਰੰਭੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾ ਸਹਿਬ ਦਾ ਮਹੰਤ ਮਿਠਾ ਸਿੰਘ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆਇਆ। ਇਤਫ਼ਾਕ ਨਾਲ ਉਸ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਕਾਲੀ ਬਾ-ਵਰਦੀ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਮਿਠਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਮਨ ਉੱਪਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾ ਸਾਹਿਬ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਅਕਾਲੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਦਿੱਖ ਦਾ ਏਨਾ ਭੈ ਬੈਠਾ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪੰਜਾ ਸਾਹਿਬ ਪੁੱਜ ਕੇ ਇਸ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨਾਲ ਹੀ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਬਥੇਰਾ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਭੈ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਚਲ ਵਸਿਆ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸ ਵਕਤ ਤਕ ਪੰਜਾ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਦੀ ਸਿੰਘਾਂ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛਿੜੀ ਸੀ। ਅਜਿਹੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਨਿਰਾ ਮਨ ਦੇ ਭੈ ਸਦਕਾ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਦੁਖ ਲਗਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਵਹਿਮ ਦੇ ਡਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਇਸਤਰੀ ਵਹਿਮ ਦੀ ਮਰੀਜ਼ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਹਸਪਾਤਲ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਉਹ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਗਈ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉਠਣਾ ਵੀ ਮੁਹਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਅਸਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਦੱਸਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਇਕ ਰਮਤਾ ਸਾਧੂ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸ਼ਮ ਦਾ ਬਣਿਆ ਫੁੱਲ ਦੇ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਸੀ। ਬਸ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਆ ਗਈ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਚਾਰ ਵਜੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਸ ਖਿਲਾਰੇ ਹੋਏ ਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਕਫਨੀ ਪਾਈ ਹੋਈ 'ਅਲੱਖ ਅਲੱਖ' ਕਹਿੰਦਾ ਉਸ ਦੇ ਵਰਾਂਡੇ ਵਿਚ ਆ ਵੜਿਆ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦਾ ਮੰਜਾ ਸੀ, ਅਸਾਂ ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਗੇਟ ਉਸ ਦੇ ਆਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਰਖਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਮੰਜੇ ਪਾਸ ਪੁੱਜਣ ਸਾਰ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ 'ਕੁੜੀਏ ਵੇਖਿਆ ਸੁਆਦ ਸਾਡਾ ਦਿੱਤਾ ਫੁੱਲ ਗਵਾਉਣ ਦਾ? ਸਾਨੂੰ ਮੁੜ ਤਰਸ ਆਇਆ ਹੈ, ਲੈ ਅਸੀਂ ਤੈਨੂੰ ਹੋਰ ਫੁੱਲ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਨਾ ਗਵਾਈਂ ਅਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੀਂ ਵਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਪਾਇੰਗੀ। ਇਉਂ ਕਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਪਸ਼ਮ ਦਾ ਫੁੱਲ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਸੁੱਟਦਾ ਔਹ ਗਿਆ, ਔਹ ਗਿਆ ਹੋ ਗਿਆ। ਫੁੱਲ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਸਾਰ ਬਿਮਾਰ ਬੀਬੀ ਝਟ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠੀ ਤੇ 'ਸਾਈਂ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰੋ, ਸਾਈਂ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰੋ' ਕਹਿੰਦੀ ਉਸ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਈਂ ਜੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤਿਖੇ ਕਦਮੀ ਵਿਹੜੇ ਦੇ ਗੇਟ ਤਕ ਗਈ, ਪਰ ਸਾਈਂ ਜੀ ਤਾਂ ਓਹਲੇ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਉਹ ਬੀਬੀ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਗੇਟ ਤੋਂ ਮੁੜਦੇ ਸਾਰ ਆਪਣੀ ਪਤੀ ਨੂ ਕਹਿਣ ਲਗੀ 'ਸਰਦਾਰ ਜੀ, ਉਠੋ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਨਲਕਾ ਗੇੜਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਵੀ ਨਹਾ ਲਵਾਂ, ਫਿਰ ਆਪਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਚਲਣਾ ਹੈ।' ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਬੀਬੀ ਨੂੰ, ਜੋ ਕੇਵਲ ਵਹਿਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ ਇਕ ਨਵੇਂ ਵਹਿਮ ਨੇ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਭਲਕ ਉਹ ਗੱਡੀ ਚੜ੍ਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ। ਇਹ ਇਕ ਅਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡਰ ਜਾਂ ਵਹਿਮ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਣ ਦੀ ਅੱਖੀਂ ਡਿਠੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਲੇਡੀ ਵਿਗਮੋਰ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਕਿ ੯੦ ਫ਼ੀਸਦੀ ਰੋਗ ਮਨ ਦੇ ਵਹਿਮ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਪ੍ਰਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਦਾ ਅੰਗ ਸੰਗ ਹੋਣ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਫਿਰ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਐਸਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਥਾਇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਫੂਟੋ ਆਂਡਾ ਭਰਮ ਕਾ ਮਨਹਿ ਭਇਓ ਪਰਗਾਸੁ ॥
ਕਾਟੀ ਬੇਰੀ ਪਗਹ ਤੇ ਗੁਰਿ ਕੀਨੀ ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੁ ॥

(ਪੰਨਾ ੧੦੦੨)

ਭਰੋਸਾ ਇਕ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿਚ ਲਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬੰਧਨ ਅਨਕੂਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ :

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥

ਉਹ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਬੈਠਾ ਪ੍ਰਭੂ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫਿਰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ: 'ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਅੰਤਰਿ ਬੈਠਾ ਵੇਖੈ ॥'